BỘ GIÁO DỤ

SỨC

Trường: Lý thường Kiệt
Lớp: 2D1
Tập: Sức Khỏe
Họ tên: Hướng Thái
Năm học: ....

2

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

thuongmaitr

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PHẠM NĂNG CƯỜNG

SỨC KHỎE 2

(Tái bản lần thứ tư)

ruongxua.vn

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản :
Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI
Tổng biên tập VŨ DƯƠNG THỤY

Biên tập lần đầu :
NGUYỄN THỊ THỨ

Biên tập tái bản :
NGUYỄN THỊ THỨ

Biên tập mĩ thuật :
NGUYỄN THANH LONG

Minh họa :
NGUYỄN TIẾN VƯỢNG

Trình bày bìa :
PHẠM NGỌC TỚI

Sửa bản in :
TRẦN MAI ĐAN

Chế bản tại :
PHÒNG CHẾ BẢN (NXB GIÁO DỤC)

371.014(075) / GD - 01 1105/34 - 00 Mã số : 1H220 T1

thuongmaitr

1. NẾP SỐNG KHOA HỌC

Bài 1. **Sinh hoạt đúng giờ**

Hình 1 - Thức dậy đúng giờ.

Hình 2 - Đi học đúng giờ.

ruongxua.vn

Hình 3 - Ôn bài ở nhà đúng giờ.

Hình 4 -
Nên tập đại tiện vào một giờ nhất định trong ngày.

Hình 5 - Ăn đúng giờ.

Hình 6 - Đi ngủ đúng giờ.

Ăn, ngủ, học tập và giải trí đúng giờ để làm tốt mọi việc và giữ được sức khỏe tốt.

CÂU HỎI

1. Ăn, ngủ, học tập và giải trí đúng giờ có lợi gì ?
2. Hãy kể các hoạt động chính trong ngày của em .
3. Đại tiện vào một giờ nhất định trong ngày có lợi gì ? Đối với em, nên chọn lúc nào cho tiện ?

Bài 2. *Thời gian biểu cá nhân hằng ngày*

Hình 1 -
Đánh răng, rửa mặt vào lúc nào ?

Hình 2 -
Sau buổi học, về nhà vào lúc nào ?

truongxua.vn

Hình 3 -
Giờ nào ăn trưa ?

Hình 4 - Giờ nào ngủ trưa ?

Hình 5 - Giờ nào ôn bài ?

Hình 6 - Giờ nào vui chơi ?

thuongmaitr

Xếp thời gian biểu hằng ngày để làm mọi việc đúng giờ. Cố gắng tập thành thói quen sinh hoạt đúng giờ để có sức khỏe và học tập tốt.

CÂU HỎI

1. Vì sao cần xếp thời gian biểu cá nhân hằng ngày ?
2. Thực hiện đúng thời gian biểu có lợi gì ?
3. Thời gian biểu của em nên để ở chỗ nào cho dễ thấy ? Em đã thực hiện đúng theo thời gian biểu ấy chưa ?

2. BẢO VỆ VÀ GIỮ VỆ SINH THÂN THỂ

Bài 3. *Ích lợi của răng*

Hình 1 - Ở tuổi mẫu giáo, có 20 răng sữa.
Lên 6 tuổi, răng sữa bắt đầu rụng.

ruongxua.vn

Hình 2 - Khi lớn mới thay răng sữa bằng răng vĩnh viễn.
Răng vĩnh viễn rụng sẽ không mọc lại nữa,
nên cần được chăm sóc cẩn thận hơn.

Hình 3 -
Răng để nhai thức ăn.

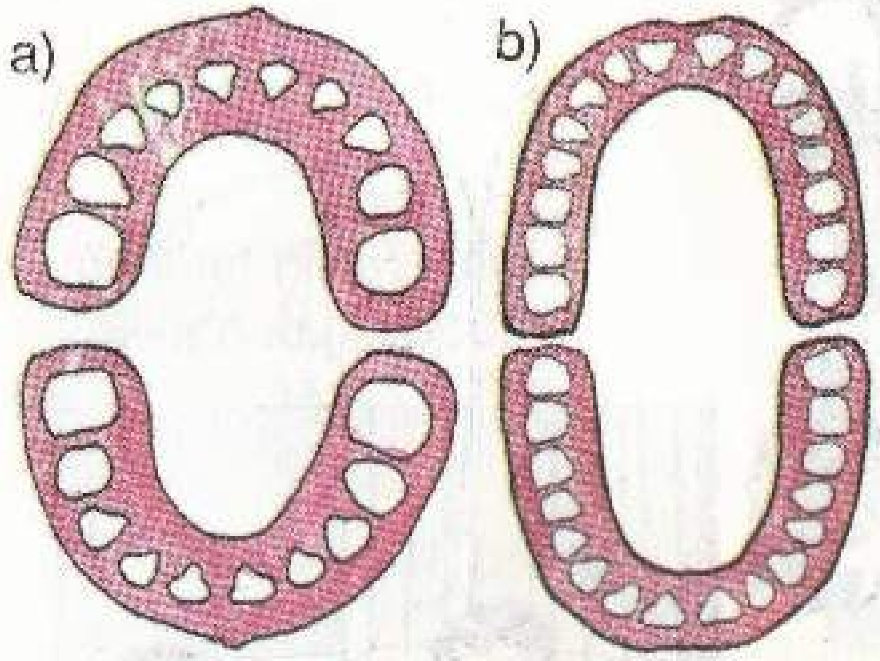
Hình 4 -
Răng làm đẹp khuôn mặt.

Răng giúp em ăn, nói, ca hát và làm đẹp khuôn mặt. Có hai loại răng là răng sữa và răng vĩnh viễn. Răng vĩnh viễn rụng sẽ không mọc lại nữa, nên cần được chăm sóc cẩn thận.

CÂU HỎI

1. Có mấy loại răng ? Ở tuổi em, có mấy răng vĩnh viễn ?
2. Vì sao cần đặc biệt chăm sóc và giữ vệ sinh răng vĩnh viễn ?
3. Răng có những ích lợi gì ?

Bài 4. **Đánh răng đúng cách**



Hình 1 (a,b) - Hãy quan sát hàm răng .
a) Hàm răng trẻ em ;
b) Hàm răng người lớn.

ruongxua.vn

Hình 2 -
Chọn bàn chải và kem đánh răng tốt với cốc nước sạch để đánh răng.

Hình 3 - Cách đánh răng đúng.

Hình 4 -
Đánh răng buổi sáng, sau khi thức dậy.

Hình 5 -
Đánh răng buổi tối, trước khi đi ngủ.

Mỗi ngày đánh răng hai lần bằng bàn chải riêng của mình với nước sạch. Tập đánh răng đúng cách và đều khắp các răng để giữ cho hàm răng sạch, đẹp, hơi thở thơm tho.

CÂU HỎI

1. Em đã có bàn chải đánh răng riêng của mình chưa ?
2. Em đánh răng mấy lần mỗi ngày ? Vào lúc nào ?
3. Em hãy nêu cách đánh răng đúng là như thế nào ?

Bài 5. **Bảo vệ hàm răng**

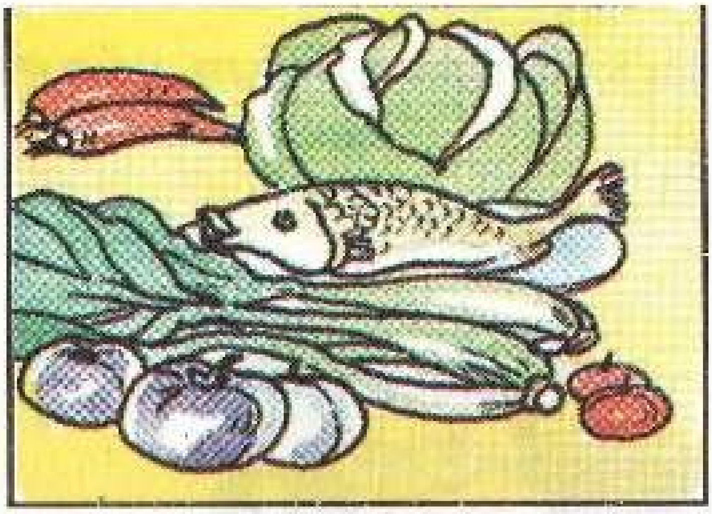
Hình 1 - Hãy nghe lời khuyên của nha sĩ.

Hình 2 - Đánh răng xong, súc miệng rồi nhổ ra ngoài.

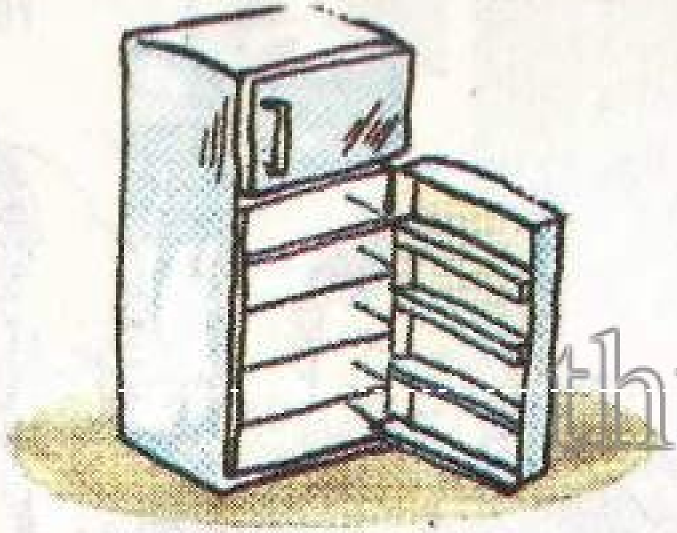
ruongxua.vn

Hình 3 - Sau khi ăn, uống đồ ngọt phải súc miệng nước sạch để khỏi bị chua miệng làm hỏng răng.

Hình 4 - Không dùng răng tước mía hoặc cắn các vật cứng.



Hình 5 - Nên ăn nhiều loại thức ăn tươi, sạch.



Hình 6 - Càng bớt ăn uống đồ lạnh càng đỡ hỏng răng.

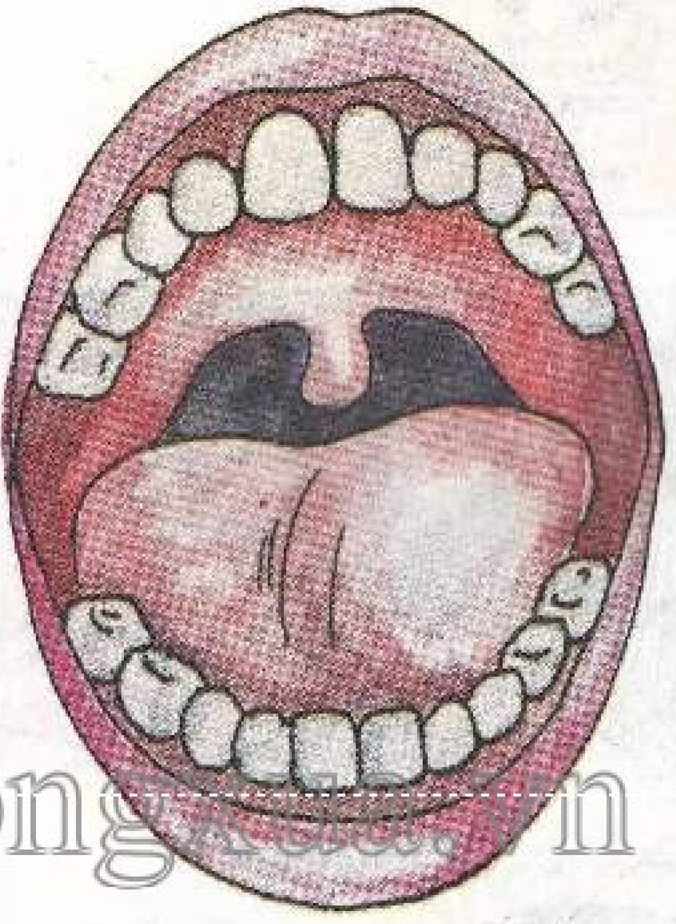
thuongmaitr

Cần thường xuyên giữ sạch răng - miệng để bảo vệ hàm răng. Tránh ăn, uống nhiều đồ ngọt, thức ăn lạnh. Không dùng răng cắn các vật cứng. Nên ăn thức ăn tươi, sạch. Sáu tháng một lần, nên tới nha sĩ để kiểm tra răng - miệng.

CÂU HỎI

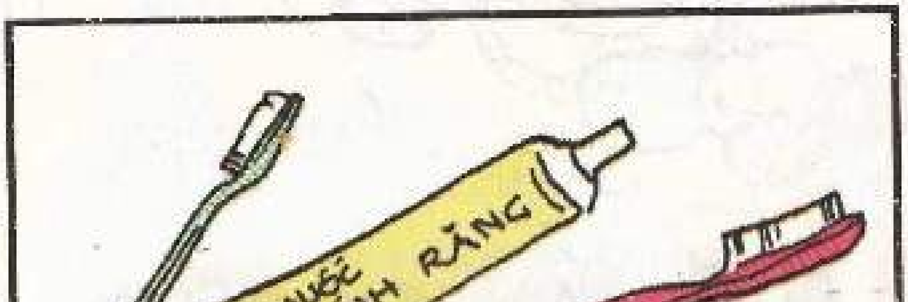
1. Muốn giữ hàm răng sạch, đẹp, không bị sâu hay sứt mẻ, em cần phải làm gì ?
2. Vì sao sau khi ăn, uống đồ ngọt, em phải súc miệng bằng nước sạch ?
3. Tới nha sĩ sáu tháng một lần để làm gì ?

Bài 6. **Thực hành**



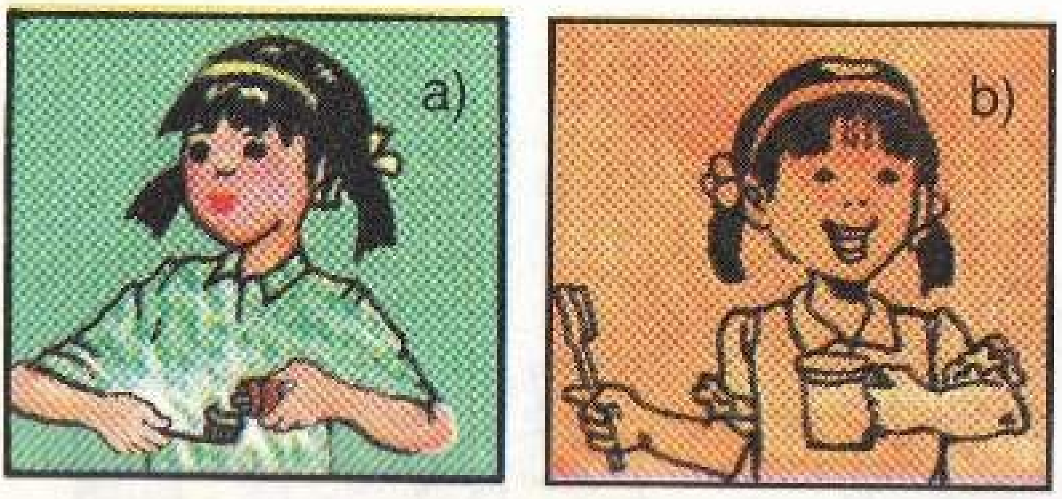
Hình 1 - Em hãy đếm trên hình có bao nhiêu răng ?

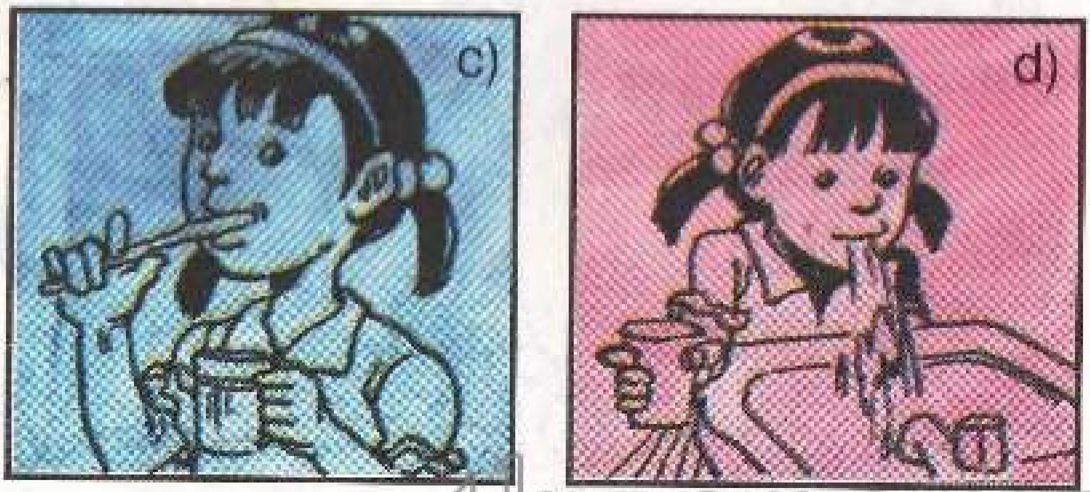
Hình 2 - Chuẩn bị đánh răng.



Hình 3 - Chọn bàn chải để đánh răng.

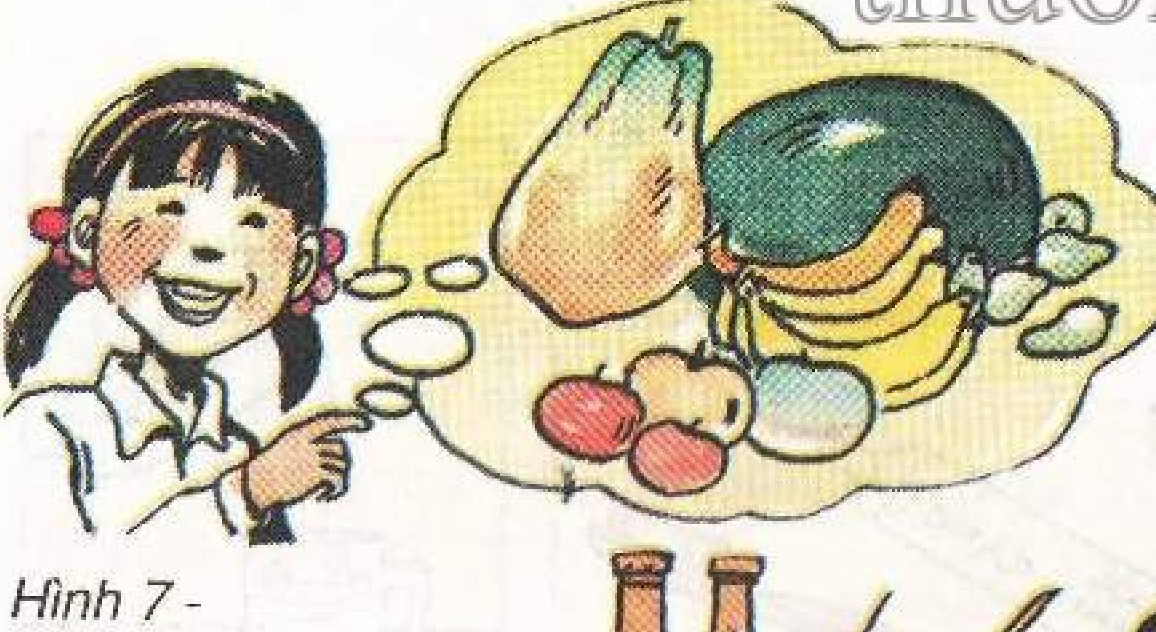
Hình 4 - Dùng nước sạch để đánh răng.





Hình 5 - (a, b, c, d) - Quá trình đánh răng.

thuongmaitr



Hình 6 - Ăn rau, quả (trái cây) tươi có lợi cho răng.

Hình 7 - Em hãy chỉ trên hình các thứ không nên ăn nhiều vì có hại cho răng.

Bài 7. **Bệnh tiêu chảy và cách phòng**

truongxua.vn

Hình 1 (a,b,c,d) - Giữ vệ sinh tốt là cách phòng bệnh tiêu chảy.

Hình 2 -
Bệnh tiêu chảy rất nguy hiểm, có thể chết người.

thuongmaitr

Bệnh tiêu chảy rất nguy hiểm, có thể làm chết người.
Muốn phòng bệnh tiêu chảy, phải thực hiện vệ sinh ăn, uống, diệt ruồi và luôn giữ sạch đôi bàn tay. Cần rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đại tiện.

CÂU HỎI

1. Bệnh tiêu chảy nguy hiểm như thế nào ?
2. Nhìn vào hình 1, em hãy nêu lại các cách phòng bệnh tiêu chảy.
3. Em đã làm gì để phòng bệnh tiêu chảy ?

Bài 8. *Làm gì khi bị tiêu chảy ?*

truongxua.vn

Hình 1 - Hãy uống dung dịch ô-rê-dôn hoặc nước cháo muối theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Uống nước cháo muối

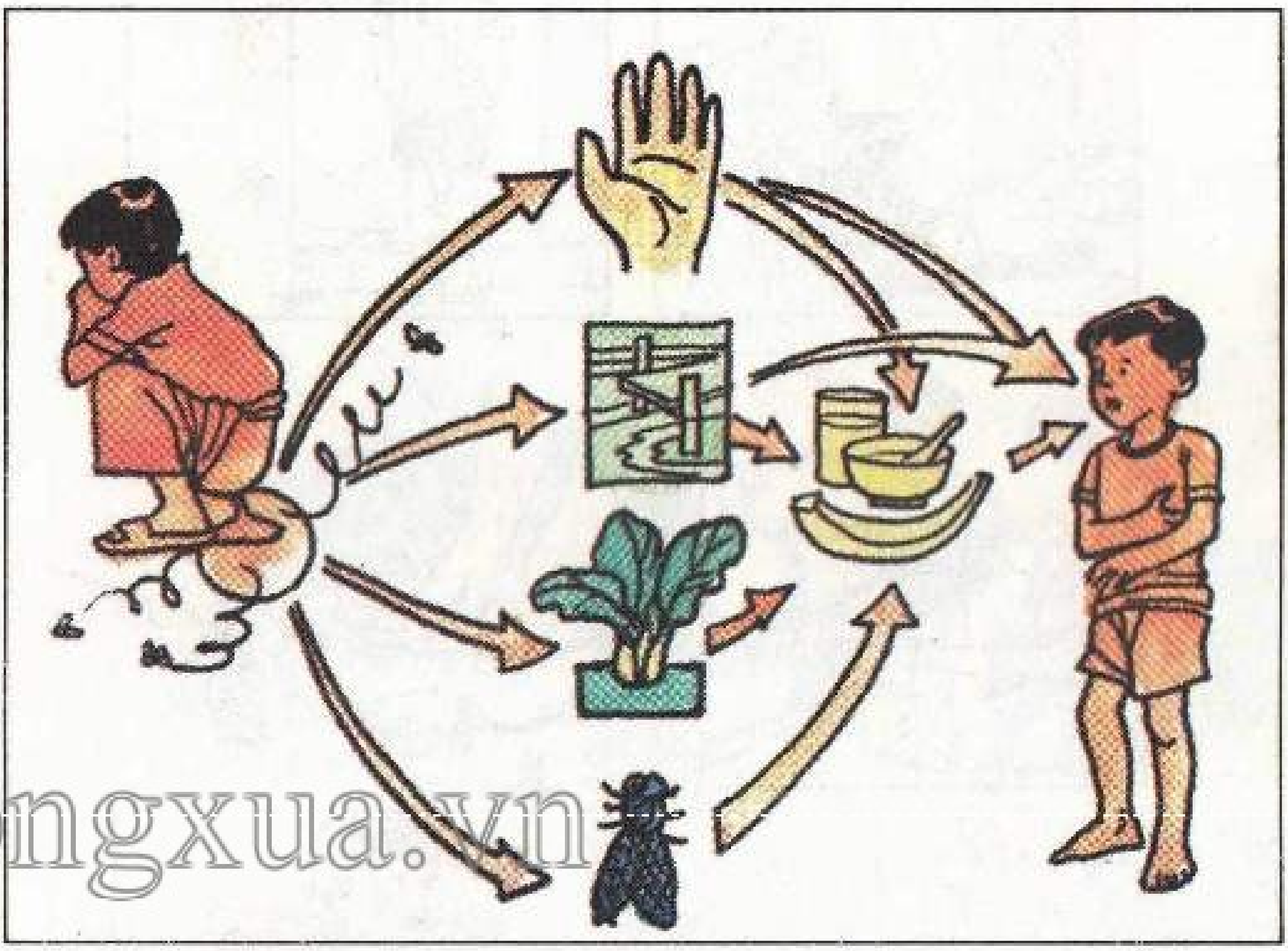
thuongmaitr

Bệnh tiêu chảy rất nguy hiểm, có thể chết người vì nó làm cơ thể bị mất nhiều nước. Khi mắc bệnh, cần uống dung dịch ô -rê-dôn hoặc nước cháo muối, uống từ từ tới khi hết khát. Cần ăn, uống bình thường (không nên kiêng quá kĩ) để có sức mà chống bệnh tiêu chảy.

CÂU HỎI

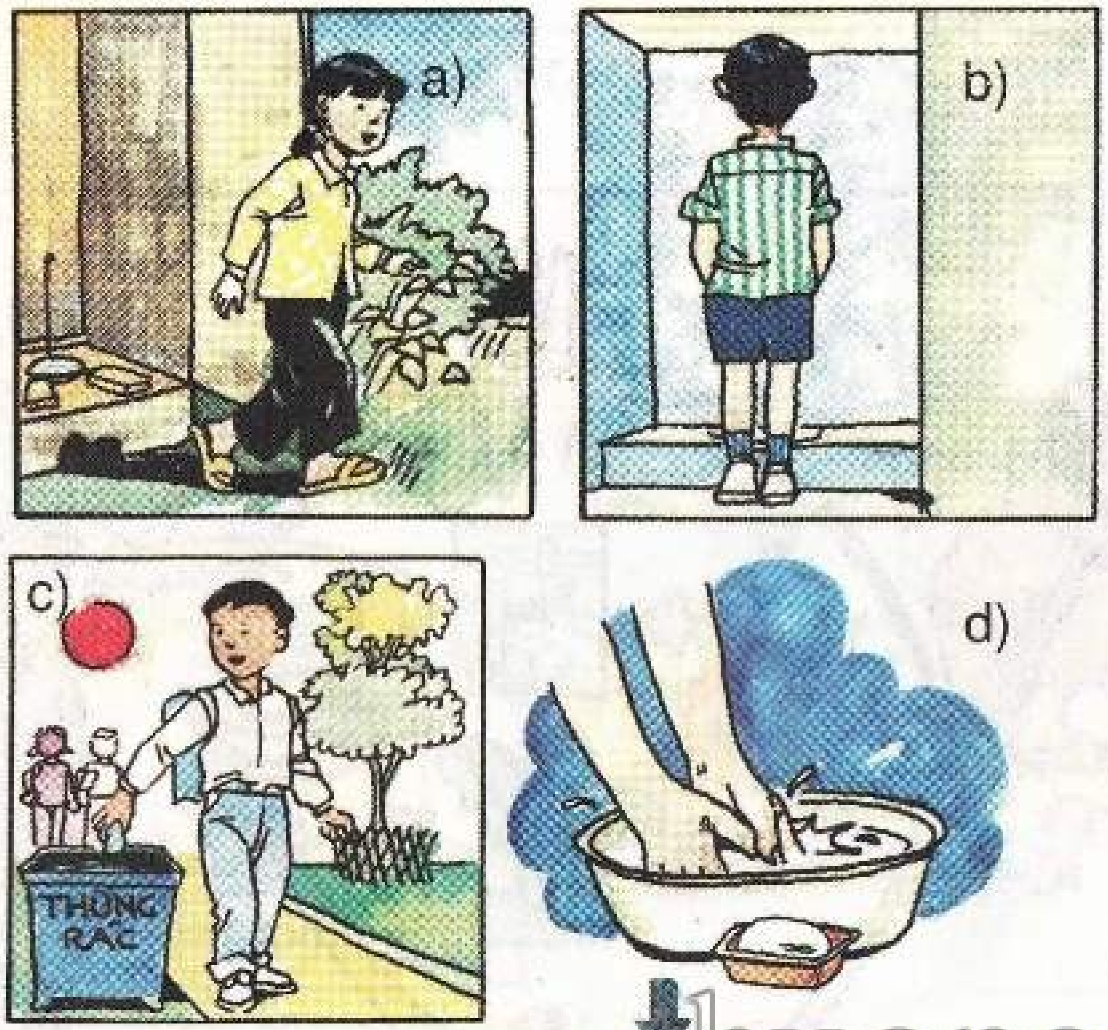
1. Khi bị tiêu chảy cần phải làm gì ?
2. Khi bị tiêu chảy có phải nhịn ăn không ? Vì sao ?

Bài 9 - *Phòng chống bệnh giun, sán*


truongxua.vn

Hình 1 - Bệnh giun, sán từ đây mà ra.

Hình 2 - Diệt ruồi ở mọi nơi, mọi lúc.



Hình 3 (a,b,c,d,e) - Cách giữ vệ sinh để phòng bệnh giun, sán.

thuongmaitr

Bệnh giun, sán đều do ăn, uống không vệ sinh. Muốn phòng, chống bệnh giun, sán, cần ăn sạch, uống sạch, ở sạch, giữ sạch bàn tay, tích cực diệt ruồi và không dùng phân tươi để bón cây.

CÂU HỎI

1. Bệnh giun, sán do đâu mà có ?
2. Muốn phòng bệnh giun, sán, phải làm gì ?
3. Tại sao dùng phân tươi để bón cây lại có thể gây bệnh giun, sán ?

Bài 10. Giữ thân thể ngay ngắn

Hình 1 - Đeo cặp trên vai.

Hình 2 -
Ngồi học ngay ngắn ở nơi sáng sủa.

Hình 3 - Làm và chơi vừa sức. Không mang vác nặng, không bế nách em nhỏ.

Hình 4 - Nằm ngủ nên dùng gối thấp, duỗi thẳng tay, chân.

thuongmaitr

Giữ thân thể ngay ngắn trong học tập, lao động, nghỉ ngơi để giúp cơ thể mau lớn, khỏe mạnh, thân hình cân đối.

CÂU HỎI

1. Đeo cặp trên vai có lợi như thế nào ?
2. Muốn giữ thân thể ngay ngắn, em phải làm gì ?
3. Em hãy kể một số thói quen xấu làm cho thân thể không ngay ngắn ?

Bài 11. ***Rèn luyện thân thể***

truongxua.vn

Hình 1 - Năng tập thể dục, thể thao theo hướng dẫn của thầy giáo, cô giáo.

Hình 2 - Vui chơi, giải trí ở nơi có không khí trong lành.

thuongmaitr

Hình 3 - Luôn giữ sạch thân thể, quần áo.

Rèn luyện thân thể sẽ có sức khỏe để học tập và lao động tốt. Cần năng tập thể dục, thể thao, vui chơi, giải trí theo hướng dẫn của thầy giáo, cô giáo và luôn giữ sạch thân thể, quần áo.

CÂU HỎI

1. Giữ sạch thân thể, quần áo, có lợi như thế nào ?
2. Vì sao muốn rèn luyện thân thể tốt lại cần theo hướng dẫn của thầy giáo, cô giáo ?
3. Em đã rèn luyện thân thể theo các điều đã học chưa ?

Bài 12. ***An toàn khi vui chơi***

Hình 1 - Không chơi những trò chơi nguy hiểm.

truongxua.vn

Hình 2 - Không chạy nhảy dưới nắng trưa.

Hình 3 - Không mặc phong phanh khi trời lạnh.

Hình 4 - Không lăn lộn trên đất cát hoặc chơi ở chỗ bẩn thỉu.

Hình 5 - Không đánh nhau hoặc dùng gạch, đá ném nhau.

Hình 6 - Những trò chơi bổ ích.

Vui chơi an toàn để phòng tránh tai nạn và bệnh tật cho mình và cho người khác.

CÂU HỎI

1. Vui chơi an toàn để làm gì ?
2. Em hãy kể những trò chơi nguy hiểm mà em đã thấy ?
3. Vì sao không vui chơi ở nơi bẩn thỉu?

Bài 13. **Ôn tập**

Bảo vệ và giữ vệ sinh thân thể.

Trong các hình vẽ sau đây, em cho biết hình vẽ nào thể hiện hành động đúng, hình vẽ nào thể hiện hành động sai ?

thuongmaitr

3. VỆ SINH DINH DƯỠNG

Bài 14. ***Ăn đủ no***

Hình 1 - Ăn lót dạ buổi sáng.

tuongxua.vn

Hình 2 - Bữa trưa cần ăn đủ no.

Hình 3 - Bữa tối không nên ăn quá no

thuongmaitr

Ăn đủ no là ăn ba bữa mỗi ngày. Bữa sáng ăn lót dạ, bữa trưa và bữa tối là hai bữa chính. Ăn đủ no. Tránh ăn vặt hoặc ăn bánh, kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn để ăn ngon miệng.

CÂU HỎI

1. Cần ăn mấy bữa mỗi ngày ?
2. Ăn bánh, kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn có tốt không ? Vì sao ?
3. Em ăn mỗi ngày mấy bữa ?

Bài 15. *Ăn đủ chất*

Hình 1 (a,b, c,d) - Bốn ô thức ăn có chất bổ.
a) Ô chất bột (gạo, ngô, khoai, sắn, mì) ;
b) Ô chất đạm (thịt, cá, sữa, trứng, đậu) ;
c) Ô chất béo (mỡ, dầu ăn, vừng, lạc, dừa) ;
d) Ô rau, quả (trái cây), nước.

Hình 2 - Cần ăn nhiều loại thức ăn để thân thể khỏe mạnh.

Ăn đủ chất là mỗi ngày cần ăn đủ bốn chất : bột, đạm, béo và rau, quả (trái cây). Ăn đủ chất sẽ mau lớn, khỏe mạnh và phòng các bệnh suy dinh dưỡng. Không nên ăn và uống nhiều chất ngọt vì dễ bị béo phì.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể tên những loại thức ăn trong "Bốn ô thức ăn có chất bổ".
2. Ăn nhiều loại thức ăn có lợi gì ?
3. Ăn, uống nhiều đồ ngọt dễ bị bệnh gì ?

thuongmaitr

Bài 16. **Ăn ngon miệng**

ruongxua.vn

Hình 1 - Ăn đúng giờ.

Hình 2 - Ăn nóng sốt.

Hình 3 - Cả nhà xum họp vui vẻ trong bữa ăn.

Hình 4 - Người đang bẩn và mệt, không nên ăn.

Hình 5 - Không ăn những thức ăn ôi, thiu.

Muốn ăn ngon miệng, cần ăn đúng giờ, đúng bữa, ăn nóng sốt. Nên ăn uống lúc cơ thể sạch sẽ, tinh thần vui vẻ, thoải mái.

CÂU HỎI

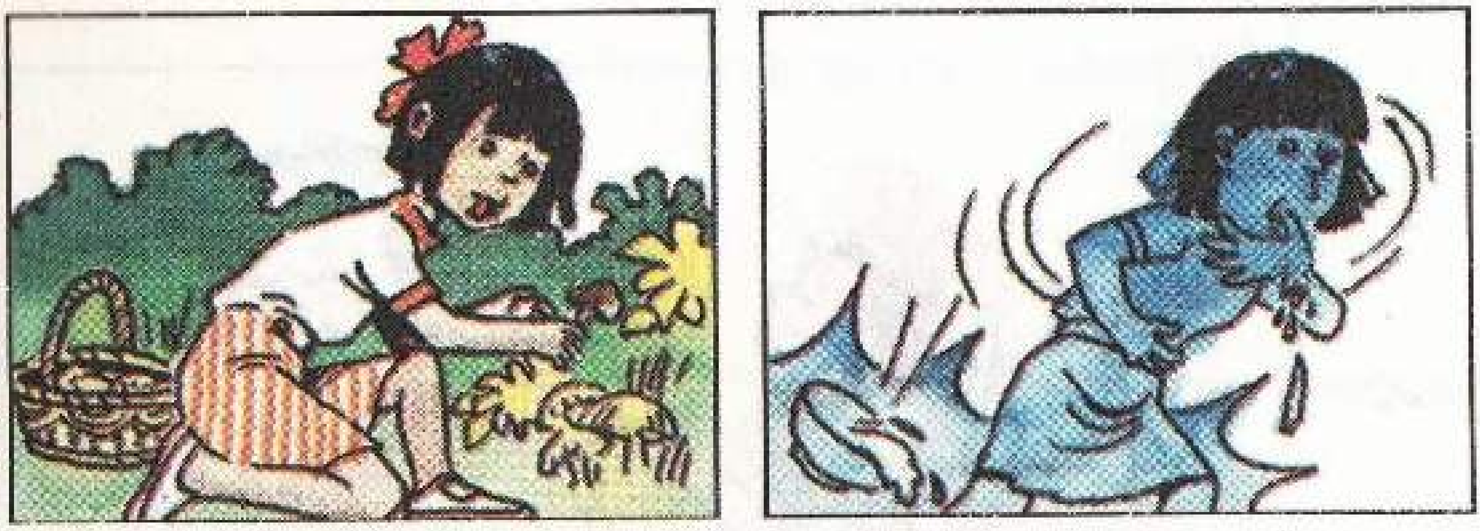
1. Muốn ăn ngon miệng, cần phải làm gì ?
2. Ăn trong lúc người đang bẩn và mệt, có hại gì ?
3. Hãy kể những điều khác làm cho em ăn không ngon miệng ?

Bài 17. An toàn trong ăn, uống

Hình 1 - Cẩn thận kẻo bị bỏng lửa , nước sôi !

Hình 2 - Cẩn thận kẻo bị đứt tay !

Hình 3 - Bị ngộ độc thức ăn do không rửa sạch hoặc không gọt vỏ.



Hình 4 - Cẩn thận kẻo ăn phải nấm độc !

Hình 5 - Không ăn thức ăn bị ôi, thiu hoặc nhiễm bẩn.

thuongmaitr

Muốn thực hiện an toàn trong ăn, uống, cần rửa sạch thức ăn, gọt vỏ quả. Hãy cẩn thận để tránh bị tai nạn do bỏng, đứt tay, hóc xương, nghẹn hoặc ăn phải nấm độc.

CÂU HỎI

1. Muốn ăn uống an toàn, em cần làm gì ?
2. Em có rửa quả (trái cây) trước khi ăn không ?

Bài 18. Ôn tập
Vệ sinh dinh dưỡng

Trong các hình dưới đây, hình nào phù hợp với vệ sinh ăn uống ? Em nói rõ vì sao ?

truongxua.vn

thuongmaitr

4. VỆ SINH MÔI TRƯỜNG

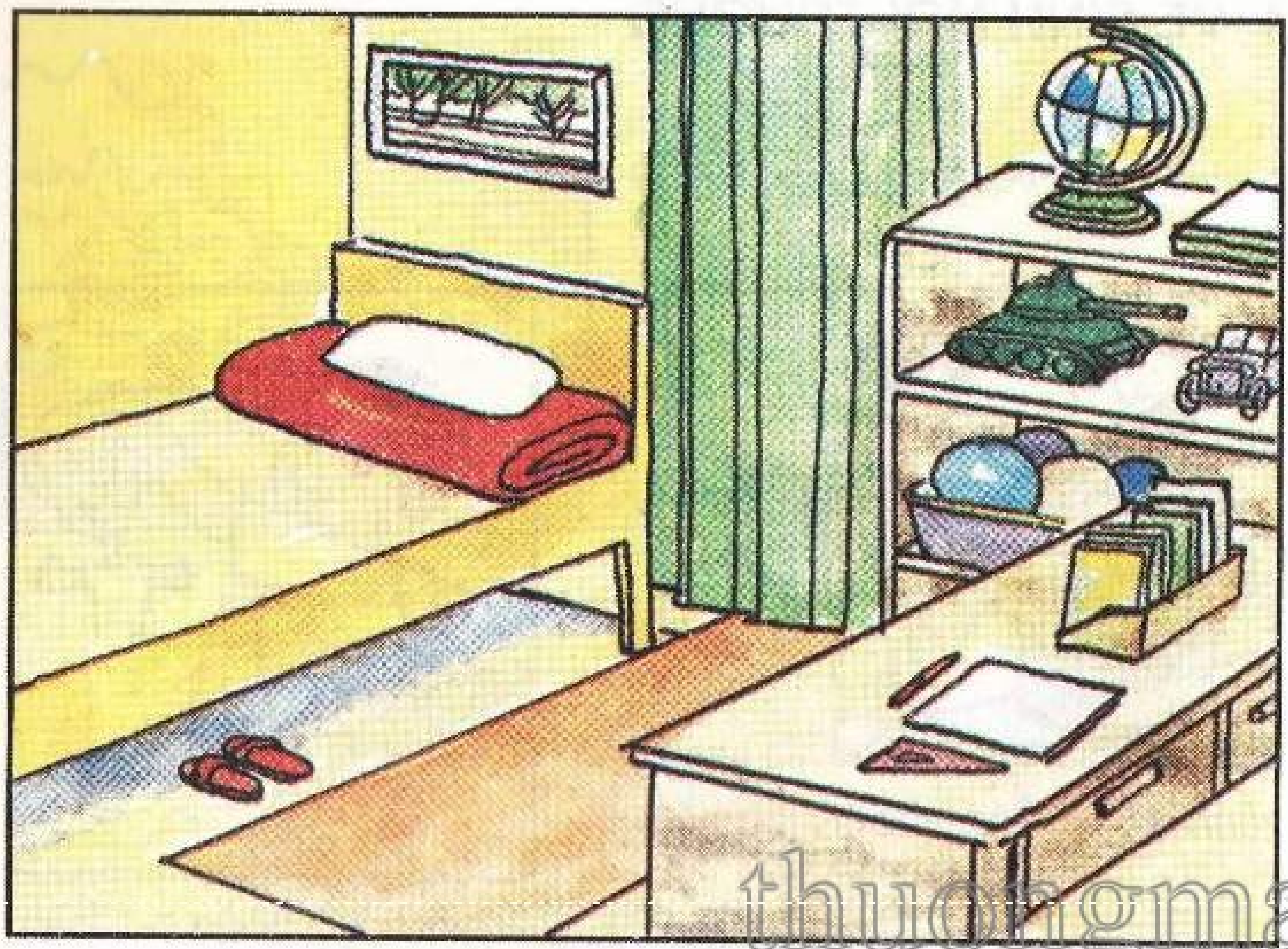
Bài 19. *Giữ vệ sinh nhà ở*

Hình 1 - Bỏ rác vào thùng có nắp đậy.

truongxua.vn

Hình 2 - Không bôi bẩn, viết, vẽ bậy lên tường.

Hình 3 - Chuồng gia súc phải sạch, gọn, xa nhà ở.



Hình 4 - Nơi ở sạch, gọn.

thuongmaitr

Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm. Cần giữ sạch nhà ở, không nhổ bậy, không viết, vẽ bậy, không vứt rác bừa bãi. Đại tiện, tiểu tiện đúng nơi quy định.

CÂU HỎI

1. Muốn giữ nhà ở sạch, đẹp, cần phải làm gì ?
2. Em đã làm được việc gì để giữ cho nhà ở của em sạch, đẹp?

Bài 20. **Cách làm vệ sinh nhà ở**

Hình 1 - Quét, dọn nơi ở sạch sẽ.

Hình 2 - Lau sạch cửa và bàn, ghế.

ruongxua.vn

Hình 3 - Xếp góc học tập và chỗ ngủ gọn, sạch, thoáng khí.

Hình 4 - Trồng và chăm sóc cây xanh để nhà ở thêm đẹp và không khí trong lành.

Hình 5 - Sau khi làm vệ sinh, cần tắm, rửa sạch sẽ.

thuongmaitr

Muốn nhà ở sạch sẽ, phải thường xuyên quét dọn, lau chùi và sắp xếp đồ dùng ngăn nắp. Trồng cây xanh cho nhà thêm đẹp, không khí thêm trong lành để có sức khỏe tốt và phòng tránh nhiều bệnh.

CÂU HỎI

1. Em hãy kể những cách làm vệ sinh nhà ở .
2. Vì sao làm vệ sinh xong lại phải tắm rửa sạch sẽ ?
3. Em hãy kể năm thứ dụng cụ để làm vệ sinh nhà ở mà em biết.

Bài 21. *Tác hại của nhà ở mất vệ sinh*

ruongxua.vn

Hình 1 - Một phòng ở lộn xộn, mất vệ sinh.

Hình 2 - Nhà ở tối tăm, dễ mắc bệnh cận thị.

Hình 3 - Nhà ở bẩn thỉu, gây khó ngủ, nhức đầu, học bài không có kết quả.

Hình 4 - Nhà ở ẩm thấp, lộn xộn bẩn thỉu, sinh nhiều muỗi nên dễ mắc bệnh sốt xuất huyết, sốt rét...

Hình 5 - Những thói quen xấu càng làm cho nhà ở bẩn hơn.

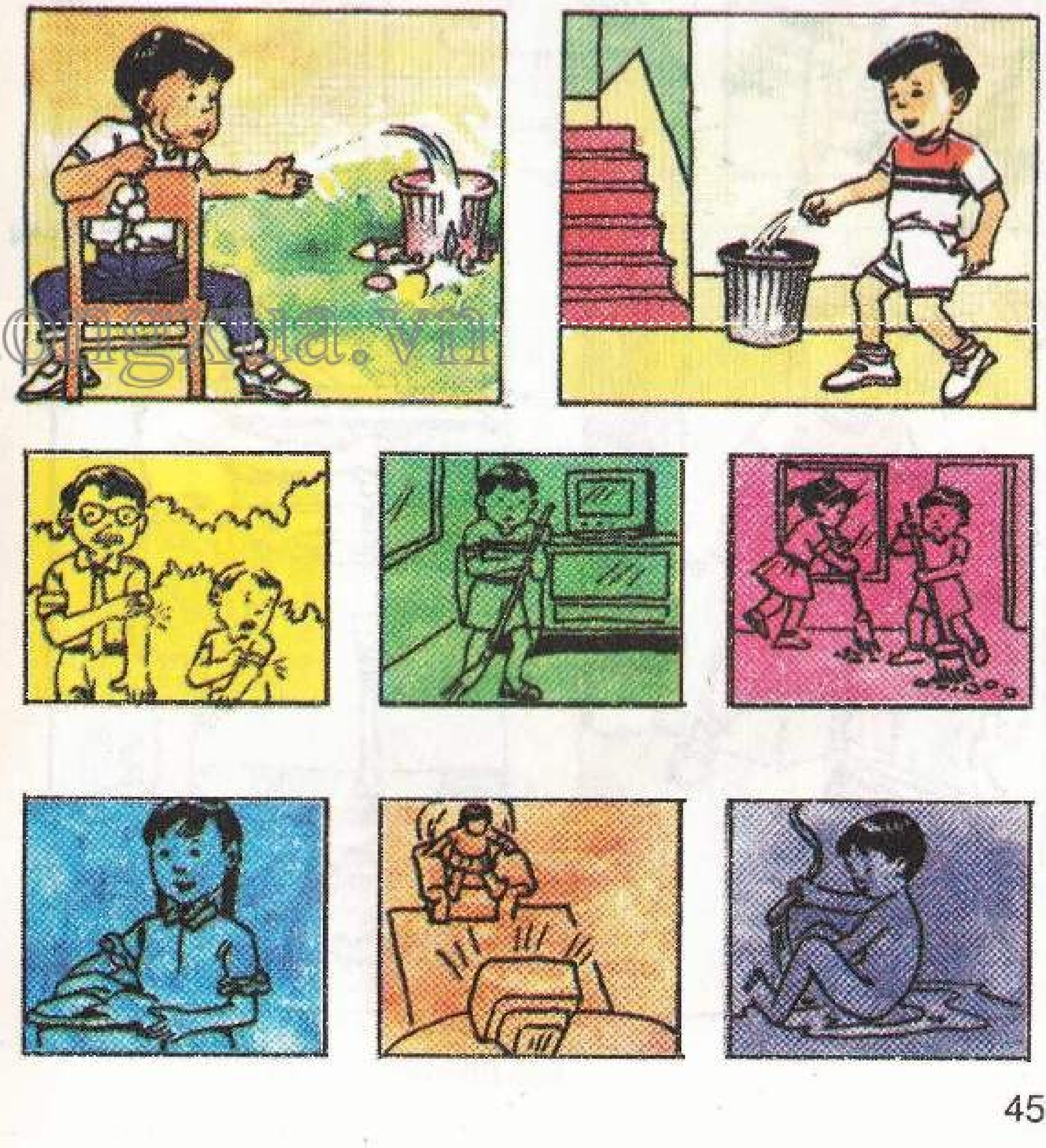
thuongmaitr

Căn nhà mất vệ sinh như : tối, ẩm, lộn xộn, bẩn thỉu sẽ phát sinh nhiều muỗi, ruồi, gián, chuột. Nhà ở mất vệ sinh sẽ gây nhiều bệnh có hại đến sức khỏe và học tập.

CÂU HỎI

1. Hãy kể những điều mất vệ sinh của một căn nhà mà em biết.
2. Căn nhà mất vệ sinh tác hại như thế nào ?
3. Nhà ở của em có sạch sẽ, ngăn nắp, thoáng mát không ?

Em hãy chỉ ra hành động nào đúng, hành động nào sai trong các hình vẽ dưới đây :



thuongmaitr

Bài 23. ***Trường, lớp hợp vệ sinh***

Hình 1 - Một trường học sạch, đẹp.

Hình 2 - Trường học phải có đủ nguồn nước sạch để uống và để rửa.

Hình 3 - Trong trường phải có nhà tiêu, nhà tiểu hợp vệ sinh.

Hình 4 - Các lớp học phải có thùng rác có nắp đậy.

thuongmaitr

Hình 5 - Bếp ăn, quầy bán hàng của trường phải sạch sẽ.

Trường, lớp phải luôn sạch, đẹp, sáng sủa, nhiều cây xanh và có đủ công trình vệ sinh. Bếp ăn, quầy bán hàng cũng cần sạch sẽ, đủ chỗ rửa tay... Có như vậy mới đảm bảo sức khỏe và học tập tốt.

CÂU HỎI

1. Trường, lớp hợp vệ sinh là thế nào ?
2. Làm cách nào để giữ trường, lớp luôn sạch sẽ ?
3. Em đã có những việc làm gì để cho trường, lớp sạch, đẹp ?

Bài 24. *Cách làm vệ sinh trường, lớp*

truongxua.vn

Hình 1 - Thường xuyên quét dọn lớp học sạch sẽ.

Hình 2 - Sắp xếp lớp học ngăn nắp và trang trí đẹp.

Hình 3 - Bỏ rác vào thùng có nắp đậy.

Hình 4 - Giữ sạch nhà vệ sinh để không xông mùi ô uế.

Hình 5 - Trồng và chăm sóc cây xanh.

Thường xuyên làm vệ sinh để trường, lớp sạch sẽ, gọn gàng. Trồng nhiều cây xanh cho trường đẹp, không khí trong lành.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu các cách làm vệ sinh trường, lớp.
2. Trường, lớp sạch, đẹp có lợi như thế nào ?
3. Em hãy kể tên các dụng cụ làm vệ sinh trường, lớp.

Bài 25. *Tác hại của trường, lớp mất vệ sinh*

Hình 1 - Một trường học bẩn thỉu, tối tăm, lộn xộn.

ruongxua.vn

Hình 2 - Trường, lớp bẩn : gây mệt mỏi, buồn ngủ.

Hình 3 - Trường, lớp bẩn : sức khỏe bị giảm sút.

Hình 4 - Trường, lớp bẩn : học bài không có kết quả.

Hình 5 - Trường, lớp bẩn : dễ sinh nhiều bệnh.

thuongmaitr

Hình 5 (a, b, c, d, e, g) - Các bệnh thường gặp ở học sinh.
a) Viêm họng ; b) Khó thở ; c) Đau mắt ; d) Sốt rét ;
e) Tiêu chảy ; g) Sốt xuất huyết.

Trường, lớp, bẩn thỉu, tối tăm, lộn xộn thì sức khỏe giảm sút, sinh nhiều loại bệnh, học tập không tốt.

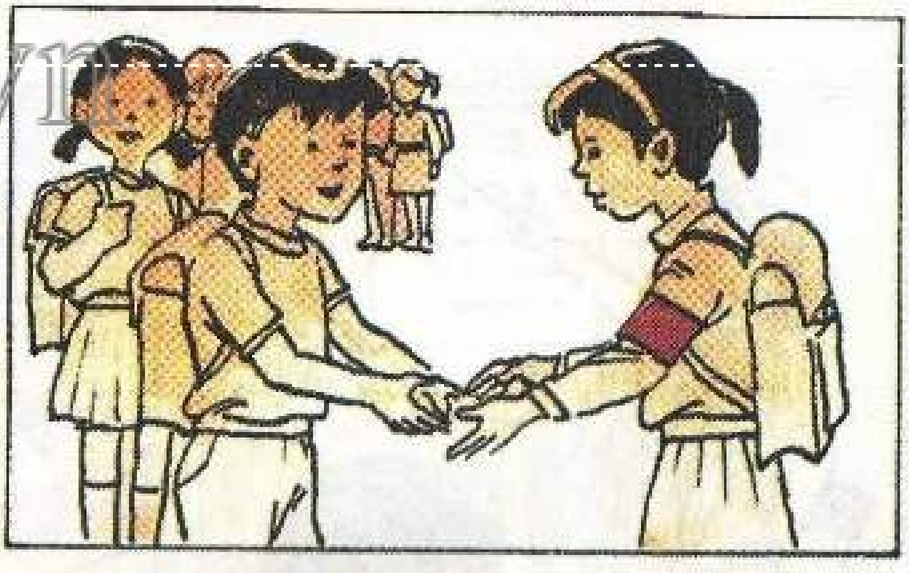
CÂU HỎI

1. Trường, lớp mất vệ sinh là như thế nào ?
2. Trường,lớp mất vệ sinh có tác hại gì ?

Bài 26. **Thực hành**

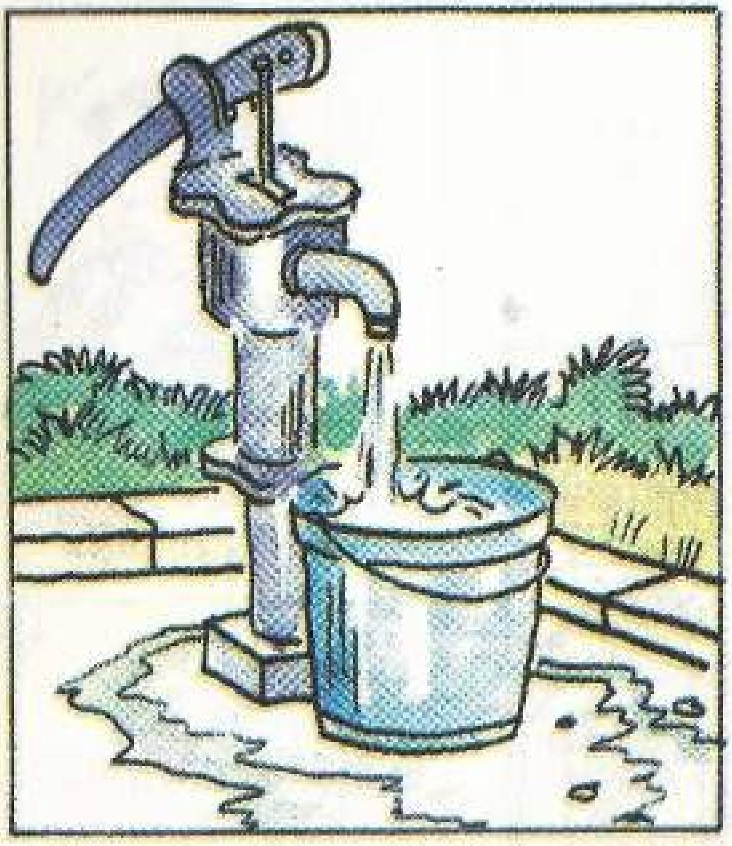
Hình 1 -
Làm vệ sinh lớp học.

truongxua.vn



Hình 2 -
Kiểm tra vệ sinh cá nhân.

Hình 3 -
Dọn sạch rác rồi đổ đúng nơi quy định.



Hình 4 - Dọn vệ sinh quanh nguồn nước sạch.

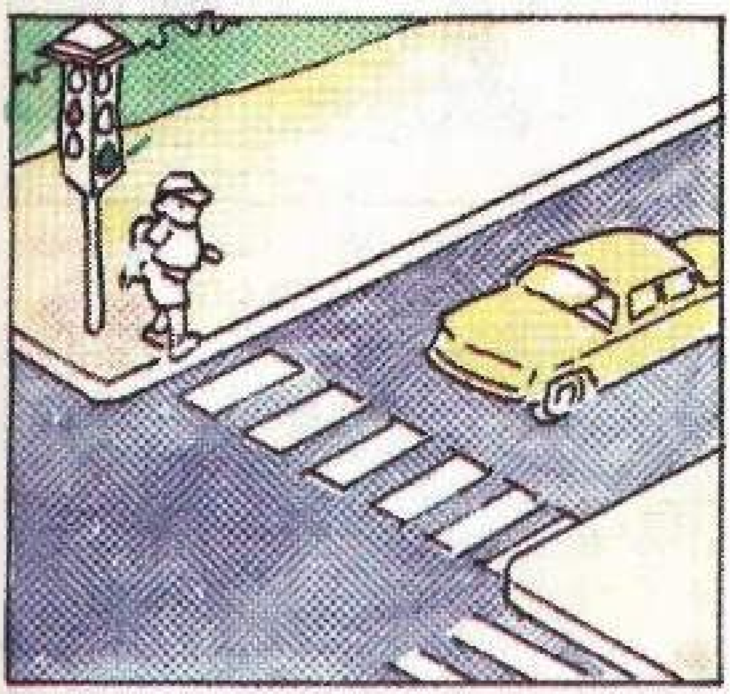
Hình 5 - Em hãy trồng và chăm sóc cây xanh.

thuongmaitr

Hình 6 - Cách kiểm tra mắt đơn giản.

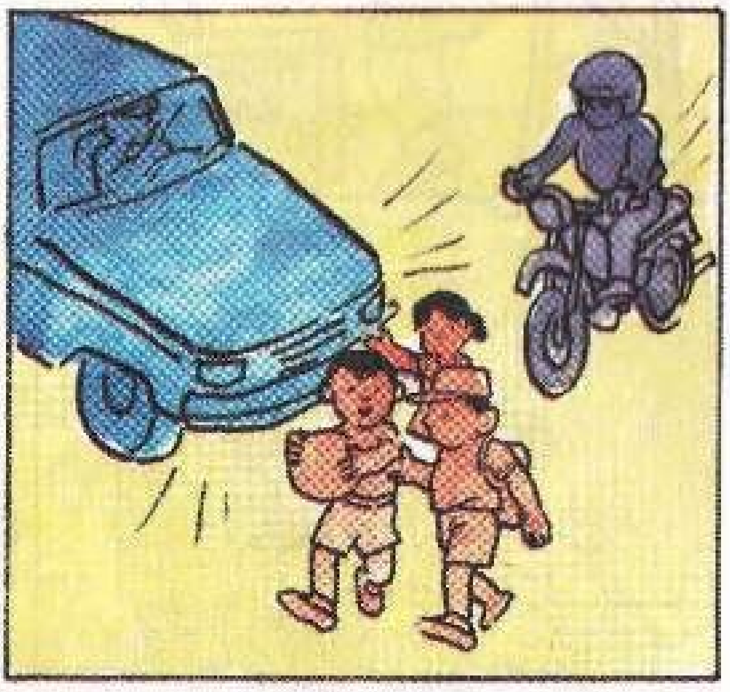
Hình 7 - Hãy ngồi học đúng tư thế.

Bài 27. **Vệ sinh nơi công cộng**



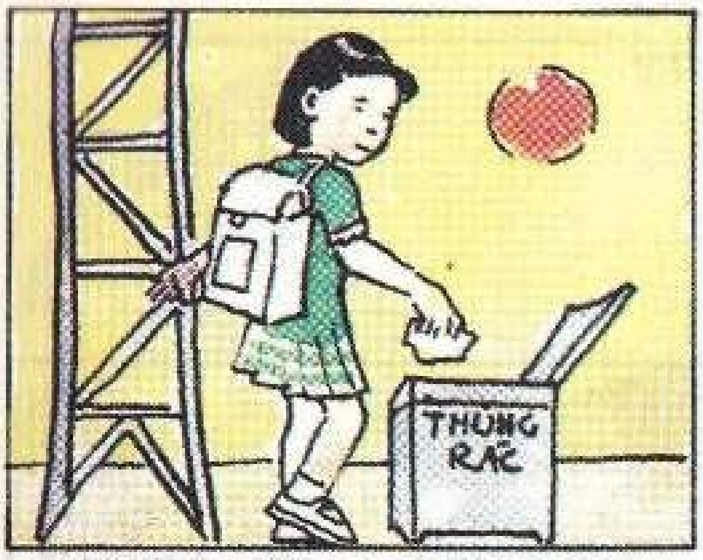
Hình 1 - Đèn xanh được qua đường.
Đèn đỏ phải dừng lại.

truongxua.vn



Hình 2 - Không đùa nghịch trên đường phố.

Hình 3 - Không xô đẩy nhau khi lên xe.



Hình 4 - Bỏ rác vào nơi quy định.

Hình 5 - Đại tiện, tiểu tiện đúng nơi quy định.

Hình 6 - Không ngắt hoa trong công viên.

Hình 7 - Giữ sạch nơi công cộng.

Thực hiện tốt luật đi đường.
Luôn có ý thức giữ sạch nơi công cộng.
Không đùa nghịch, không vứt rác bừa bãi, không phóng uế bậy ở nơi công cộng.

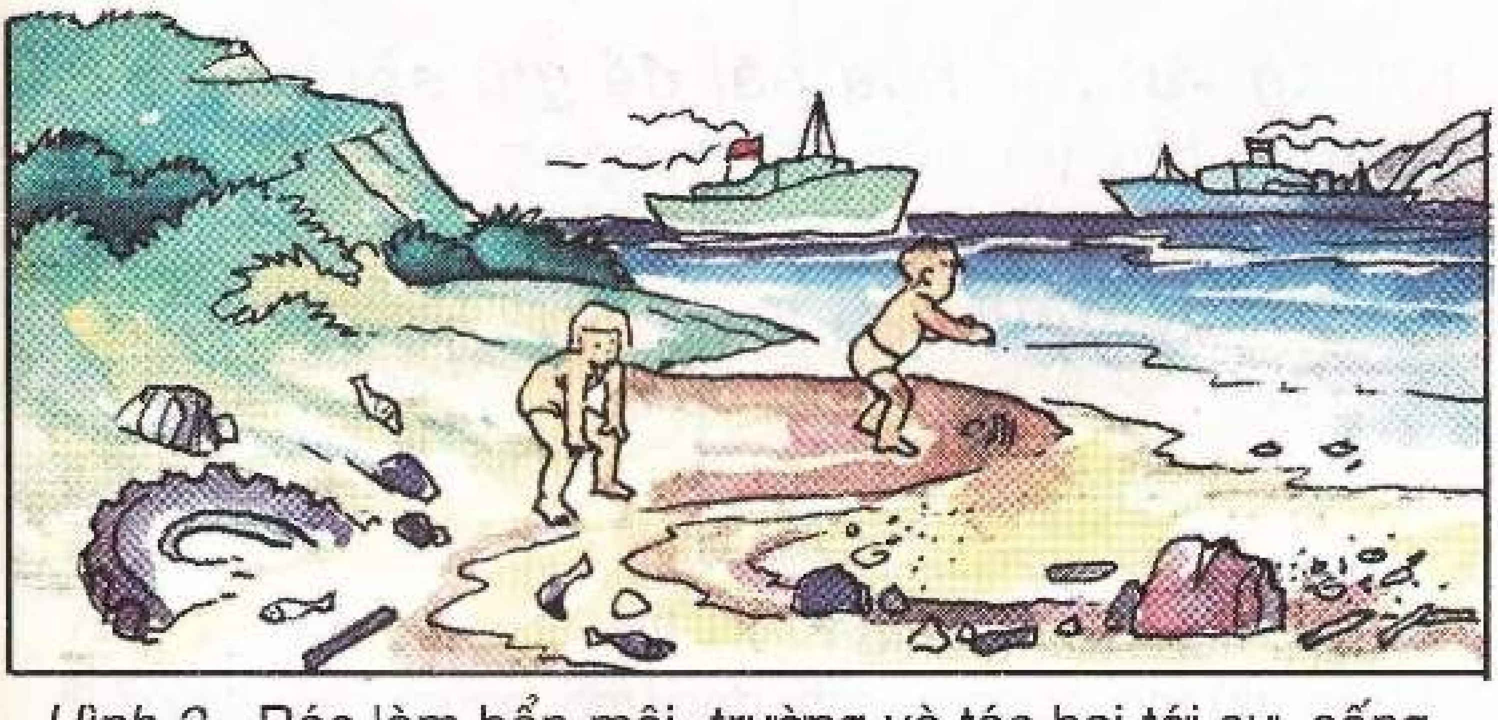
CÂU HỎI

1. Cần phải làm gì để giữ sạch nơi công cộng ?
2. Em hãy kể những hành động gây mất vệ sinh nơi công cộng.
3. Em đã làm gì để giữ vệ sinh nơi công cộng ?

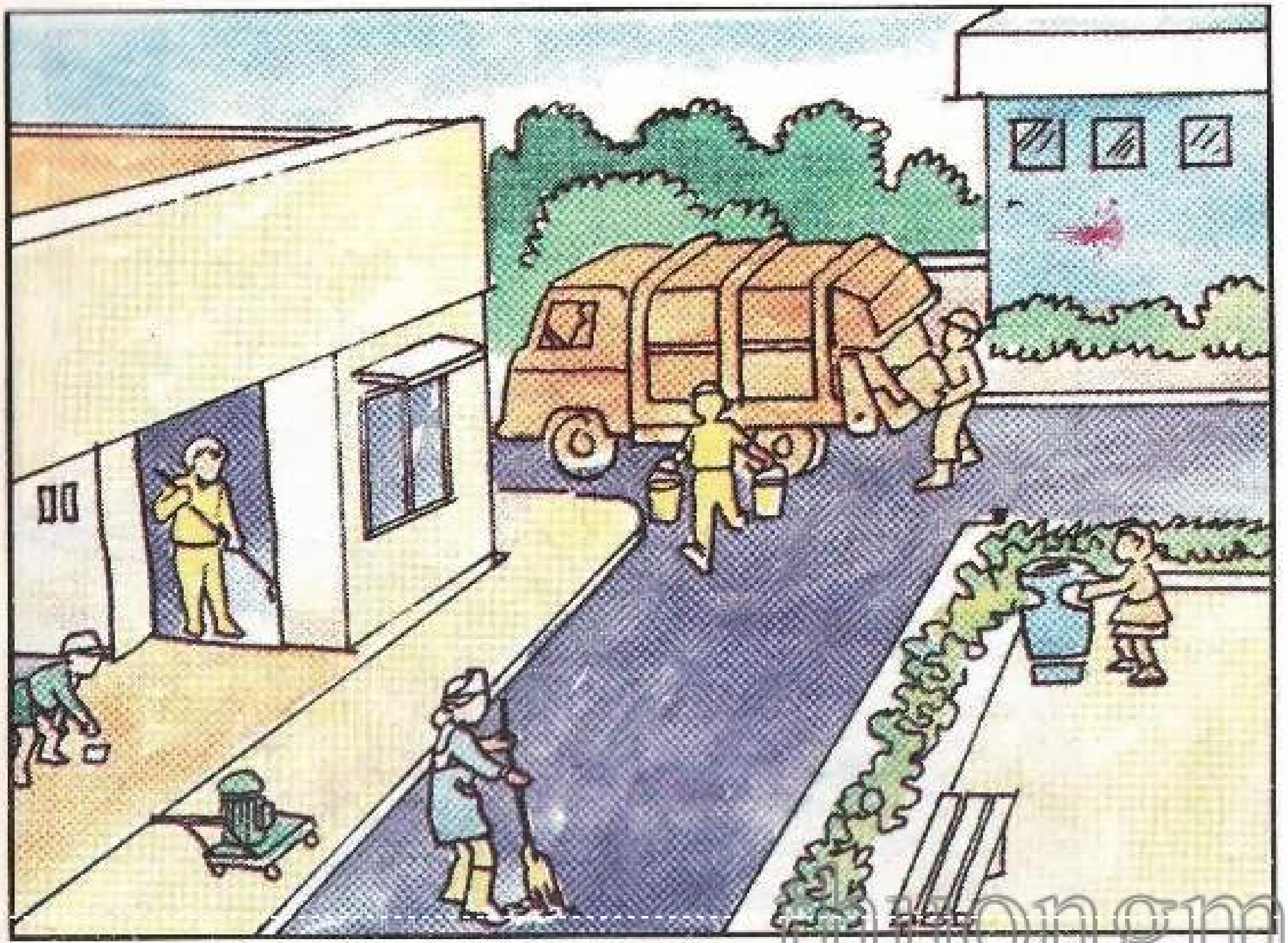
Bài 28. **Không vứt rác bừa bãi**

truongxua.vn

Hình 1 - Rác mang nhiều mầm bệnh, sinh mùi hôi thối, rất có hại cho sức khỏe.



Hình 2 - Rác làm bẩn môi trường và tác hại tới sự sống của nhiều sinh vật khác.



thuongmaitr

Hình 3 - Bỏ rác vào nơi quy định, để cho môi trường luôn sạch, đẹp.

Không vứt rác bừa bãi để giữ sạch nhà ở, trường, lớp và nơi công cộng.
Không vứt rác bừa bãi là hành động tốt của người học sinh.

CÂU HỎI

1. Rác có hại như thế nào ?
2. Muốn giữ môi trường sạch, đẹp, mọi người phải làm gì ?
3. Em có vứt rác bừa bãi không ?

Bài 29. *Phòng, trừ muỗi, ruồi, gián, chuột*

truongxua.vn

Hình 1 - Nơi ở sạch, gọn, khô ráo, sáng sủa thì ruồi, muỗi, gián, chuột sẽ không có nơi sinh sống.

Hình 2 - Ngủ màn, đậy kín dụng cụ chứa nước, dùng hương (nhang) diệt muỗi để phòng sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não.

Hình 3 - Cách diệt gián.

Hình 4 - Cách diệt ruồi.

Hình 5 - Cách diệt chuột.

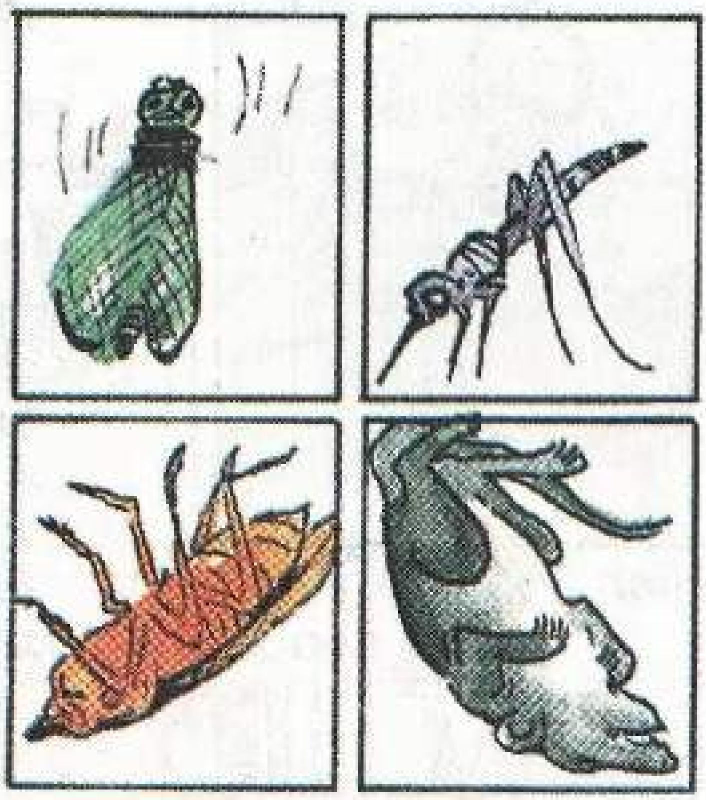
Muỗi, ruồi, gián, chuột là các con vật trung gian truyền nhiều bệnh rất nguy hiểm. Cần diệt chúng bằng mọi cách.
Nhà ở sạch, gọn, sáng sủa là cách diệt trừ chúng tận gốc.

CÂU HỎI

1. Ruồi, muỗi, gián, chuột có hại như thế nào ?
2. Em hãy nêu các cách diệt ruồi, muỗi, chuột, gián.

Bài 30. **Vệ sinh phòng bệnh sau lũ lụt**

Hình 1 - Lũ lụt gây hại cho môi trường và sức khỏe.



Hình 2 - Thực hiện 4 diệt : diệt ruồi, diệt muỗi, diệt gián, diệt chuột.

ruongxua.vn

Hình 3 - Thực hiện 3 sạch : ăn sạch, uống sạch, ở sạch.

Hình 4 - Thực hiện 3 nên : nên ngủ màn, nên trồng cây xanh, nên sắp xếp nhà ở sạch, gọn.

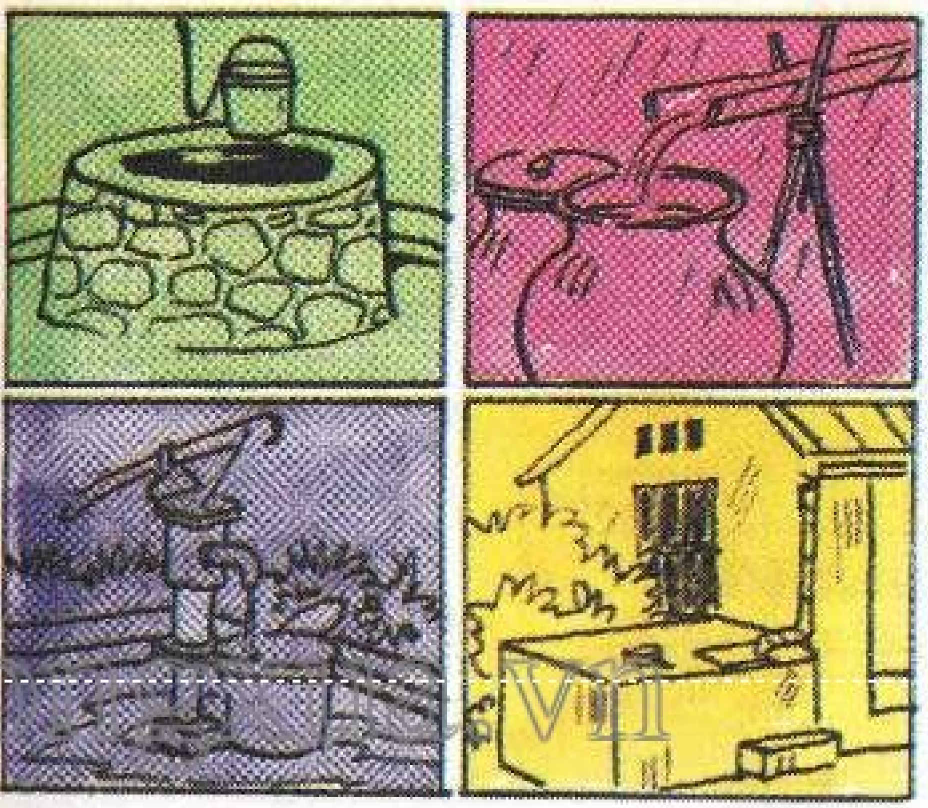
Hình 5 - Lưu tâm 4 tránh : tránh bị điện giật, tránh gây hỏa hoạn, tránh đổ rác bừa, tránh phóng uế bậy.

Vệ sinh sau lũ lụt gồm 3 sạch, 4 diệt, 3 nên, 4 tránh để phòng bệnh và tai nạn nhằm giữ gìn sức khỏe, ổn định cuộc sống, làm sạch môi trường.

CÂU HỎI

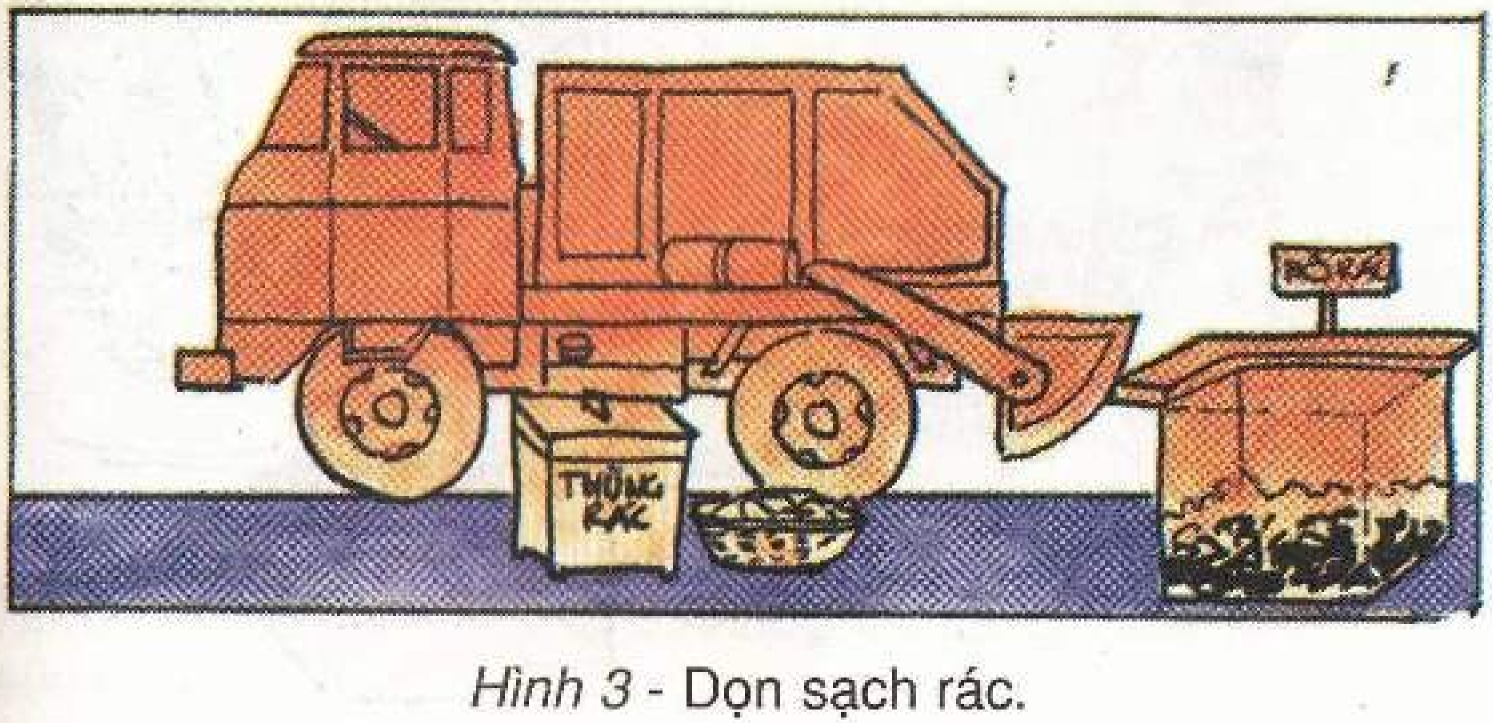
1. Em hãy nêu rõ 3 sạch, 4 diệt là gì ?
2. Em hãy nêu rõ 3 nên, 4 tránh là gì ?
3. Thực hiện vệ sinh sau lũ lụt để làm gì ?

Bài 31. **Môi trường và sức khỏe**



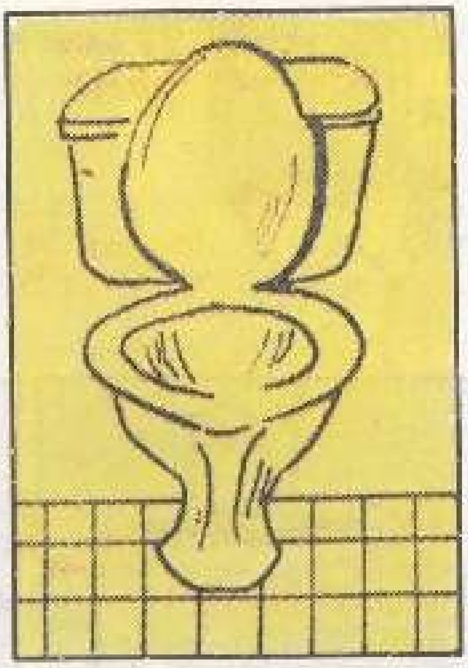
Hình 1 - Nước sạch rất cần cho cuộc sống.

Hình 2 - Không khí trong lành có lợi cho sức khoẻ.



Hình 3 - Dọn sạch rác.

Hình 4 - Chống làm bẩn không khí. Mỗi gia đình cần có bếp đun ít khói.



Hình 5 - Nơi có đủ nước nên xây hố xí tự hoại.

thuongmaitr

Hình 6 - Nơi thiếu nước thì làm hố xí khô.

Hình 7 - Cây xanh làm cho không khí trong lành, tăng cường sức khỏe và học tập tốt.

Hình 8 - Môi trường sạch, giúp em khỏe mạnh, mau lớn.

huongmaitr

Nước sạch, không khí trong lành, không còn phân rác bừa bãi, cây cối tốt tươi, các em sẽ vui, khỏe, mau lớn và sẽ học tốt, lao động tốt.

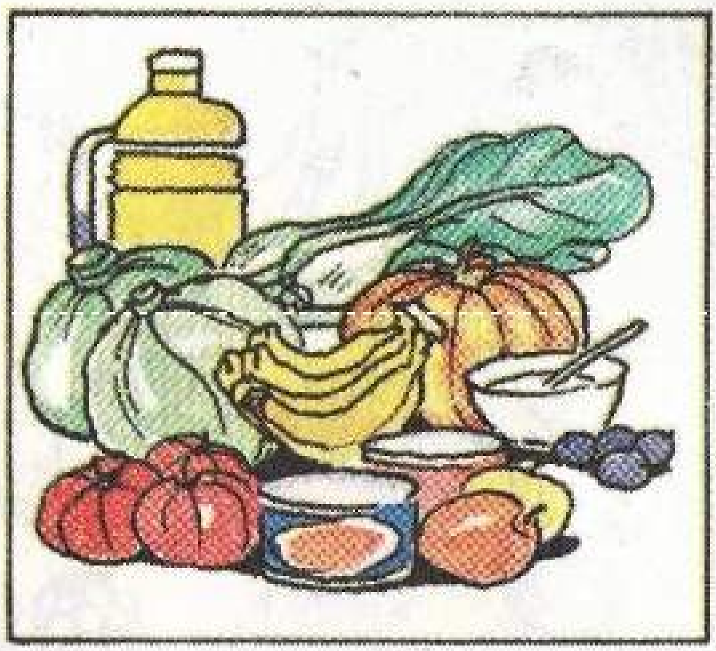
CÂU HỎI

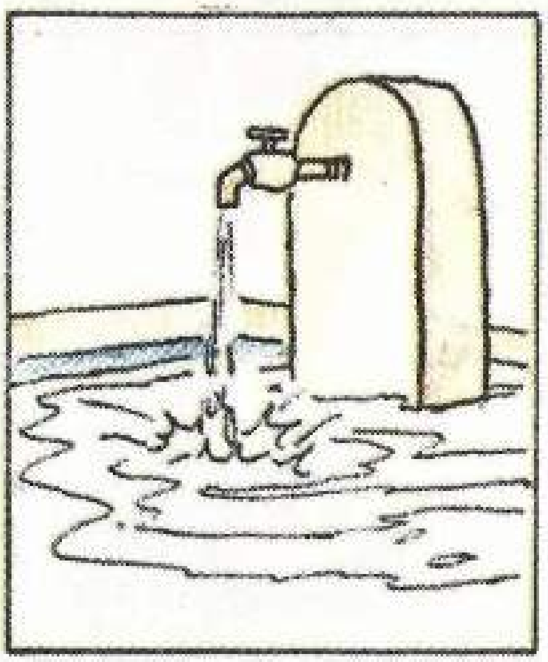
1. Làm thế nào để có không khí trong lành ?
2. Những nguồn nước nào dùng để ăn, uống và tắm giặt ?
3. Môi trường có liên quan như thế nào đến sức khỏe ?

Bài 32. Ôn tập cuối năm

Trong các hình vẽ dưới đây, em hãy chọn ra hình nào hợp vệ sinh và hình nào không phù hợp ? Tại sao ?

ruongxua.vn

truongxua.vn




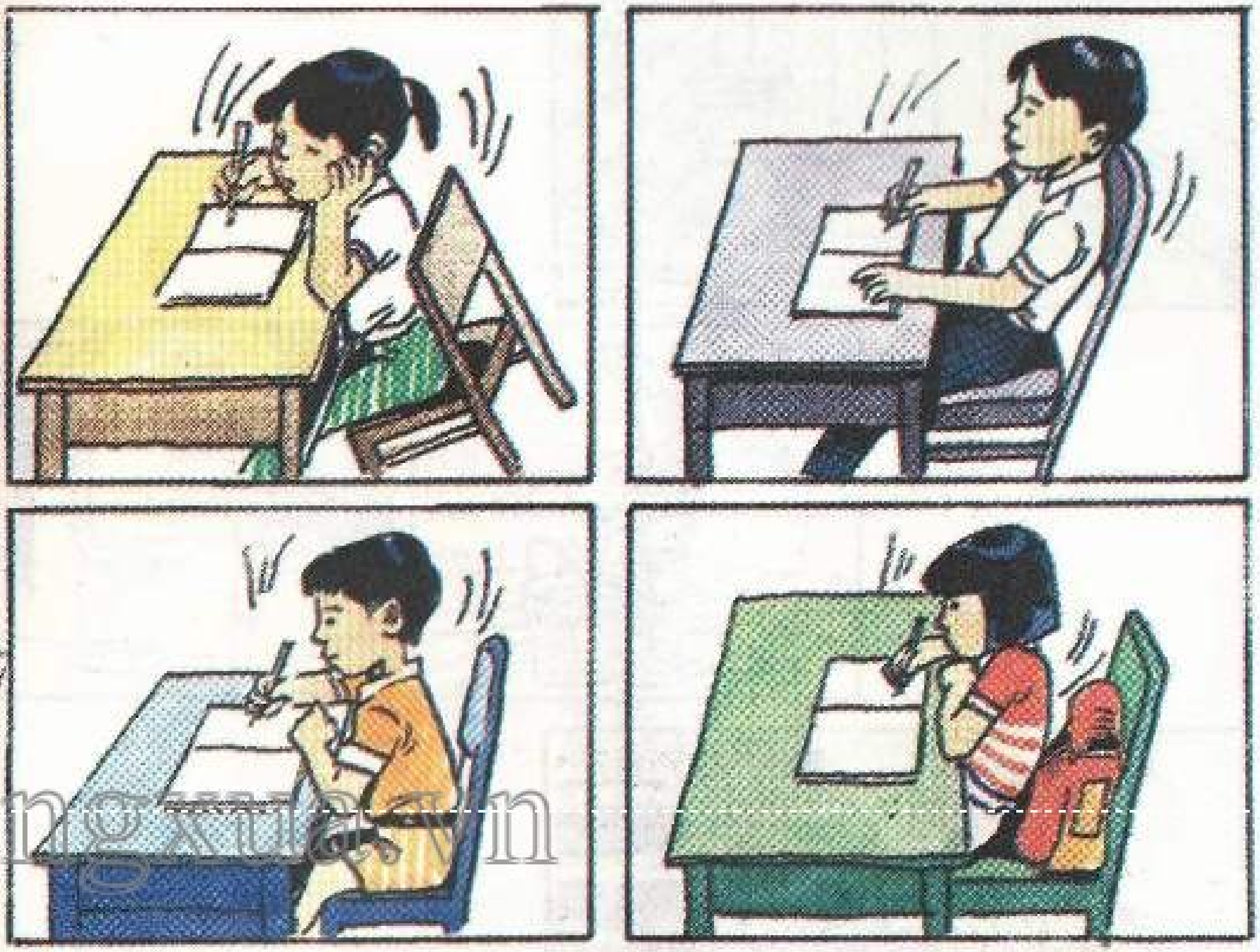
Bài 33. ***Kiểm tra cuối năm***

1. Em hãy nối các hình bên trái với các hình bên phải sao cho phù hợp.

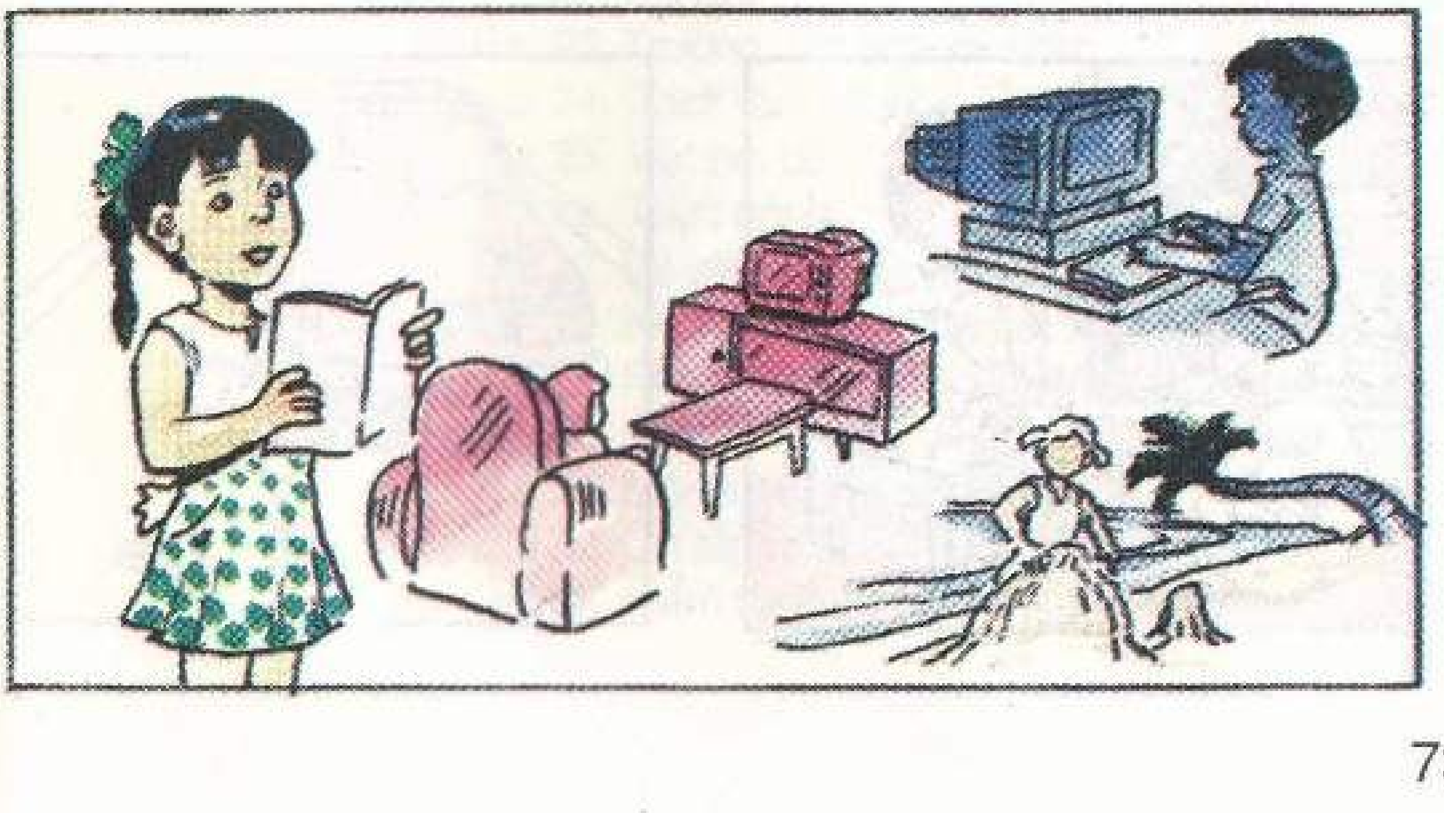
truongxua.vn

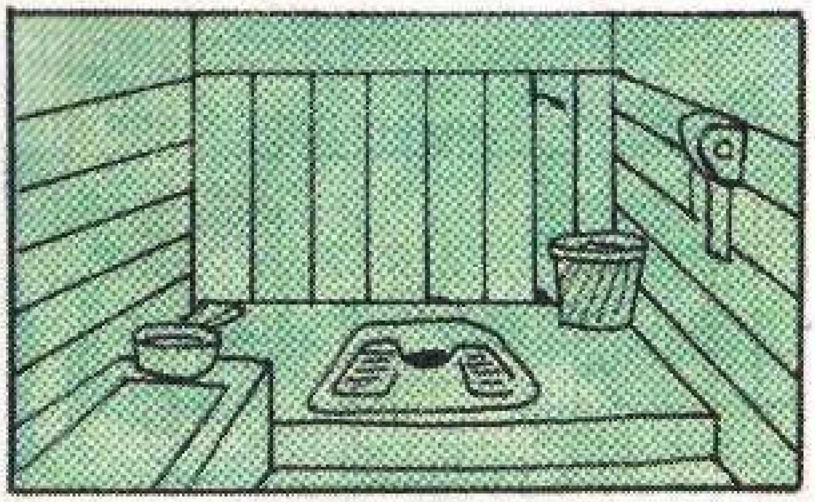
2. Trong các hình dưới đây, hình nào thể hiện hành động đúng, hình nào thể hiện hành động sai ?

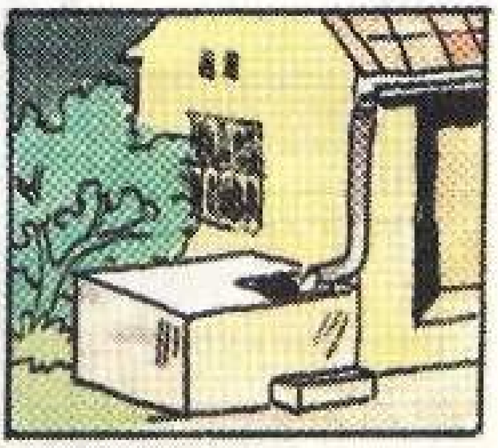
3. Em hãy nêu nội dung của các hình vẽ dưới đây :



ruongxua.vn







thuongmaitr

MỤC LỤC

1. Nếp sống khoa học

Bài 1. Sinh hoạt đúng giờ 3
Bài 2. Thời gian biểu cá nhân hằng ngày 5

2. Bảo vệ và giữ vệ sinh thân thể

Bài 3. Ích lợi của răng 7
Bài 4. Đánh răng đúng cách 9
Bài 5. Bảo vệ hàm răng 11
Bài 6. Thực hành 13
Bài 7. Bệnh tiêu chảy và cách phòng 15
Bài 8. Làm gì khi bị tiêu chảy 17
Bài 9. Phòng chống bệnh giun, sán 19
Bài 10. Giữ thân thể ngay ngắn 21
Bài 11. Rèn luyện thân thể 23
Bài 12. An toàn khi vui chơi 25
Bài 13. Ôn tập : Bảo vệ và giữ vệ sinh thân thể 27

3. Vệ sinh dinh dưỡng

Bài 14. Ăn đủ no 29
Bài 15. Ăn đủ chất 31
Bài 16. Ăn ngon miệng 33
Bài 17. An toàn trong ăn, uống 35
Bài 18. Ôn tập : Vệ sinh dinh dưỡng 37

4. Vệ sinh môi trường

Bài 19. Giữ vệ sinh nhà ở 39
Bài 20. Cách làm vệ sinh nhà ở 41
Bài 21. Tác hại của nhà ở mất vệ sinh 43
Bài 22. Ôn tập 45
Bài 23. Trường, lớp hợp vệ sinh 47
Bài 24. Cách làm vệ sinh trường, lớp 49
Bài 25. Tác hại của trường, lớp mất vệ sinh 51
Bài 26. Thực hành 53
Bài 27. Vệ sinh nơi công cộng 55
Bài 28. Không vứt rác bừa bãi 57
Bài 29. Phòng, trừ muỗi, ruồi, gián, chuột 59
Bài 30. Vệ sinh phòng bệnh sau lũ lụt 61
Bài 31. Môi trường và sức khỏe 63
Bài 32. Ôn tập cuối năm 67
Bài 33. Kiểm tra cuối năm 71

truongxua.vn

45
1957-2002
GD
NĂM
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

thuongmaitruongxua.vn

8 934980 000342

SỨC KHỎE 2

Mã số : 1H220T1

In 15.000 bản (QĐ16), khổ 14,5 x 20,5 cm. In tại Nhà máy in Diên Hồng 57 Giảng Võ - Hà Nội.
Số in : 283. Số XB : 1105/34 - 00.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2001.

Giá : 3.000 đ